**GUÍA RELIGIÓN Y VALORES**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nombre: | Curso: 3°A | Fecha: semana N° 8 |
| **¿QUÉ APRENDEREMOS?** | | |
| **Objetivo (AO2):** Reconocer la particularidad propia, de los demás y acciones que les ayudan a crecer sanos y felices. | | |
| **Contenidos:** Hábitos saludables. | | |
| **Objetivo de la semana**: Distinguir acciones que les ayudan a crecer sanos y felices mediante realización de guía de trabajo. | | |
| **Habilidad:** Distinguir. | | |

**¿Qué necesito saber?**



Para comenzar necesitas saber de qué se trata la habilidad de distinguir y qué entendemos por hábitos saludables.

**Entonces:**

Distinguir es: Reconocer a una persona o una cosa entre varias por alguna característica o señal distinta.

Entendemos por hábitos saludables: todas aquellas conductas y comportamiento que tenemos, que nos ayudan a mantener nuestro bienestar físico, mental y social.

|  |
| --- |
| Comer bien, hacer deporte, beber agua o ver menos televisión son algunas costumbres que los niños deben aprender desde pequeños para llevar una vida sana. |

**HABITOS Y CONDUCTAS SALUDABLES**

****

Como veiamos en la guía anterior, llevar un estilo de vida saludable es cuidar nuestro cuerpo y nuestra mente. Por lo que el objetivo no es tener un cuerpo u otro, es destacar siempre lo positivo, aceptar cómo somos y cuidarnos. Si hacemos esto, veremos resultados tanto física como emocionalmente. Y poco a poco al comer más sano y hacer ejercicio nos encontraremos mejor y con más energía y esto influirá en una visión positiva de nosotros mismos.

Tener hábitos de higiene saludables es fundamental para la salud y es importante que, tanto en casa como en el colegio seamos capaces de cuidarnos. Con una buena higiene se evita que los niños caigan enfermos en muchos casos y se fomenta el bienestar, creciendo sanos y felices.



¿Por qué son importantes los hábitos en las niñas y los niños?

* Previenen la aparición de enfermedades asociadas a una mala alimentación.
* Previenen la aparición de trastornos del sueño, como las pesadillas.
* Se alcanzan conductas que favorecen el cuidado de la salud.
* Promueve comportamientos responsables y establece límites.



EJEMPLO:    

****

Como podemos ver, es muy importante cuidar nuestra higiene personal, alimentarnos correctamente y tener hábitos saludables. Dentro de los hábitos saludables también es muy importante realizar actividades que nos llenen de alegría y nos hagan sentir bien. Para finalizar esta sesión te invito a dibujar tres actividades que te hacen sentir bien y feliz cuando las realizas.

EJEMPLO: 1. Bailar me hace sentir muy feliz

AHORA ES TU TURNO

**Para reflexionar**

¿Por qué es importante cuidar mi higiene personal? ¿En qué me ayuda tener una vida sana?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**No olvides enviar una foto de tus actividades terminadas al WhatsApp del curso.**

Autoevaluación o Reflexión personal sobre la actividad:

1.- ¿Qué fue lo más difícil de este trabajo? ¿Por qué?

…………………………………………………………………………………………………………………..

…………………………………………………………………………………………………………………..



Cuidarte y mantenerte saludable es muy importante.

